



## „Moja, Twoja, Nasza – BIBLIOTEKA!” – XX Tydzień Bibliotek w Rembertowie

**Ogólnopolski Tydzień Bibliotek tradycyjnie odbędzie się w dniach 8-15 maja 2023 r.**

**W programie rembertowskich obchodów znalazły się spotkania autorskie, spektakle oraz warsztaty dla dorosłych i dzieci. Na wszystkie wydarzenia wstęp jest bezpłatny.**

Hasłem XX Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek jest „Moja, Twoja, Nasza – BIBLIOTEKA!”. Dlatego też w rembertowskiej bibliotece przy ul. Gawędziarzy 8 odbędą się wydarzenia najbardziej lubiane przez czytelników w każdym wieku. W ciągu tygodnia będzie można wziąć udział w trzech spotkaniach autorskich, dwóch warsztatach rękodzielniczych oraz w przedstawieniu teatralnym.

– Tegoroczne hasło Tygodnia Bibliotek doskonale wpisuje się w misję biblioteki i moją wizję tego, jak powinna funkcjonować instytucja kultury – mówi dyrektor Anna Sajnog. – Każda publiczna instytucja należy przede wszystkim do jej użytkowników. To dla nich pracujemy i dla nich organizujemy wszelkie wydarzenia. Dlatego też staraliśmy się stworzyć

taki program święta bibliotek, aby każdy znalazł w nim coś interesującego dla siebie – dodaje.

Rembertowskie świętowanie rozpocznie się już w poniedziałek 8 maja 2023 r. o 10:00, spotkaniem autorskim z Katarzyną Wasilkowską. Pisarka porozmawia z uczniami szkół podstawowych o swojej powieści „Już, już!”, której tematem są między innymi uzależnienia od gier komputerowych. Książka została uhonorowana w 2022 r. Ogólnopolską Nagrodą Literacką im. Kornela Makuszyńskiego.

Ponadto dzieci będą mogły wziąć udział również w warsztatach druku 3D, organizowanych w czwartek 11 maja o 17:00, oraz w przedstawieniu teatralnym, które odbędzie się w sobotę 13 maja o 12:00. Teatr Wariacja wystąpi z wesołym, angażującym dziecięcą publiczność spektaklem „Hrabia Pióro” na motywach Aleksandra Fredry. Spektakl adresowany jest do dzieci od 5. roku życia.

Organizowane w ramach Tygodnia Bibliotek wydarzenia dla dorosłych wystartują we wtorek 9 maja o 19:00. Z pewnością fani kryminału będą zachwyceni, bo bibliotekę przy ul. Gawędziarzy odwiedzi Wojciech Chmielarz, laureat najważniejszych konkursów książek kryminalnych, autor między innymi cyklu o komisarzu Jakubie Mortce. Z bestsellerowym pisarzem porozmawia dziennikarka i autorka książek, Justyna Dźbik-Kluge.

Dorośli oraz nastoletni wielbiciele prac plastycznych mogą wykąsać się na warsztatach handmade w środę 10 maja o 17:30. Uczestnicy wspólnie wykonają filcowe dekoracje lub akcesoria, np. broszkę lub etui na telefon.

W piątek 12 maja o 19:00 dorośli czytelnicy będą mogli wziąć udział w spotkaniu z Małgorzatą Serafin i Markiem Sekielskim,

autorami książki „Jest OK. To dlaczego nie chcę żyć?”. Publikacja jest zbiorem wywiadów z psychiatrami, trenerami odporności psychicznej oraz osobami, które przez lata zmagaly się z depresją. Bohaterami poszczególnych rozdziałów są między innymi: sportowiec, prawnik, aktor, dziennikarz, wykładowca, ale też nastoletnia uczennica. Rozmowę o kryzysach psychicznych i pracy dziennikarza nad książką poprowadzi dyrektor biblioteki Anna Sajnog.

Wstęp na wszystkie wydarzenia organizowane z okazji Tygodnia Bibliotek jest bezpłatny i będą one zrealizowane w ramach Budżetu Obywatelskiego. Na warsztaty obowiązują zapisy w **Wypożyczalni dla Dzieci i Młodzieży nr 51**, tel. **22 255 39 96**, e-mail: **wypożyczalnia51@bprembertow.waw.pl**

Redakcja



Małgorzata Serafin Marek Sekielski (fot. Mateusz Skwarczek Agencja Wyborcza.pl)



Wojciech Chmielarz (fot. Jacek Poremba)

## Ogród sensoryczny na Strażackiej? Jeden z pomysłów na zagospodarowanie terenu

Ogrody sensoryczne to specjalnie zaprojektowane ogrody, które stymulują wszystkie zmysły i zapewniają doświadczenia wpływające na zdrowie i samopoczucie. Pomysłodawcą ogrodów sensorycznych był amerykański terapeuta hortykultury, dr Joel L. Lerner, który po raz pierwszy zaprojektował taki ogród w 1970 roku.

Założeniem projektowym ogrodów sensorycznych jest stworzenie miejsca, które pobudza i ko-

wszystkie zmysły, takie jak wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. W takim ogrodzie zastosowane są różne elementy – rośliny o rozmaitych kształtach, kolorach i zapachach, elementy wodne, rzeźby, kamienie, drzewa i inne, które umożliwiają użytkownikom cieszenie się różnorodnymi doznaniem sensorycznymi.

Ogrody sensoryczne są zwykle projektowane z myślą o osobach z niepełnosprawnościami – niewidomych, niedosłyszących, z autyzmem

czy z zespołem Downa. Jednakże takie ogrody mogą być korzystne dla każdej osoby, która chce odpocząć od zgiełku miasta i zrelaksować się w naturalnym otoczeniu.

Ogrody sensoryczne mają na celu poprawę jakości życia i zdrowia użytkowników, a także zwiększenie świadomości o znaczeniu natury w życiu człowieka. Nie bez znaczenia są tu też elementy estetyczne.

cd. na str. 3

# KAMERALNY BUDYNEK W SPOKOJNYM MIEJSCU



 zakątek  
rembertów



Duży wybór  
kawalerek i mieszkań  
dwupokojowych.

Ogródki, duże balkony,  
mieszkania:

1, 2 pok. (36-45m<sup>2</sup>)

3 pok. (55-65m<sup>2</sup>)

4 i 5 pok. (67-85m<sup>2</sup>)

**Rembertów, ul. Pielgrzymów 33**



**697 100 006**



**biuro@zakatek-rembertow.pl**



**www.zakatek-rembertow.pl**



cd. ze str. 1

### Jakie są szanse na utworzenie ogrodu sensorycznego w Rembertowie przy ulicy Strażackiej?

Aby ocenić szanse na utworzenie takiego ogrodu w tym miejscu, należałoby zbadać kwestie takie jak dostępność terenu, możliwości finansowe i organizacyjne, a także zainteresowanie społeczne.

W ramach konsultacji społecznych przeprowadzonych przez Dzielnicę Rembertów na temat zagospodarowania terenu przy ulicy Strażackiej padł też pomysł przeznaczenia tego terenu na ogród, w nawiązaniu do już istniejącej infrastruktury.

Podsuwam pomysł ogrodu sensorycznego, jako dzieła spójnego z już istniejącymi elementami siłowni na wolnym powietrzu i planowanym, w ramach Budżetu Obywatelskiego, zagospodarowaniem Górki.

Budowa ogrodu sensorycznego przy ulicy Strażackiej w Warszawie wymaga przeprowadzenia procesu planowania i projektowania, a następnie wykonania prac budowlanych. W pierwszej kolejności należałoby przeprowadzić analizę terenu i zidentyfikować jego cechy i ograniczenia, takie jak ukształtowanie terenu, rodzaj gleby, występujące rośliny oraz inne elementy, które mogą mieć wpływ na projektowanie ogrodu. Następnie należałoby zaprojektować ogród sensoryczny zgodnie z jego celami i założeniami projektowymi, takimi jak stymulowanie wszystkich zmysłów, zapewnienie dostępu dla osób z niepełnosprawnościami, a także dostosowanie projektu do lokalnych warunków. Po zaprojektowaniu ogrodu należy przystąpić do prac budowlanych – wyrównywania terenu, zakładania ścieżek, montażu elementów wodnych i instalacji oświetleniowej, sadzenia roślin, budowy altanek, ławek i innych elementów. Warto też uwzględnić aspekty ekologiczne i zrównoważonego rozwoju, takie jak zastosowanie naturalnych materiałów i technologii.

Realizacja takiego projektu może wymagać zaangażowania środków finansowych, zarówno publicznych, jak i prywatnych. Warto zwrócić się o wsparcie do władz lokalnych, fundacji, organizacji pozarządowych oraz firm, które mogą zainteresować się projektem i wspomóc go finansowo lub w inny sposób.

### Gdzie są ogrody sensoryczne w Polsce

W Polsce istnieje wiele ogrodów sensorycznych, zlokalizowanych w różnych miastach i regionach kraju.

Poniżej kilka przykładów:

- Ogród Sensoryczny w Centrum Edukacji i Promocji Regionu w Chocianowie – Dolnośląskie
- Ogród Terapeutyczny „Kraina Marzeń” przy Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjnym w Konstancynie Łódzkiej – Łódzkie
- Ogród Sensoryczny w Parku Kultury i Wypoczynku Myślęcinek w Bydgoszczy – Kujawsko-Pomorskie
- Ogród Terapeutyczny w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjnym w Zgierzu – Łódzkie
- Ogród Sztuk w Warszawie – Mazowieckie
- Ogród Zmysłów przy Centrum Integracji Społecznej w Ostrowie Wielkopolskim – Wielkopolskie

- Ogród Doświadczeń Naukowych „Natura w centrum” w Szczecinie – Zachodniopomorskie
- Ogród Sensoryczny w Muszynie-Zdroju – Małopolskie

To tylko kilka przykładów, ponieważ w Polsce istnieje wiele innych ogrodów sensorycznych, które mogą być dostępne dla zwiedzających lub wykorzystywane w celach terapeutycznych i edukacyjnych.

### Ogrody sensoryczne w Warszawie

W Warszawie istnieje kilka miejsc, gdzie można znaleźć ogrody sensoryczne lub ogrody z elementami sensorycznymi.

- Oto kilka z nich:
- Ogród Sztuk – znajduje się przy ul. Nowogrodzkiej 49, w centrum Warszawy. Jest to ogólnodostępny park miejski, który oferuje bogactwo bodźców sensorycznych, takich jak rzeźby, fontanny, klomby kwiatowe i stawy.
  - Ogród Doświadczeń Naukowych „Natura w Centrum” – znajduje się przy ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20 w Warszawie. To interaktywny ogród z elementami naukowymi i przyrodniczymi, w którym można doświadczyć różnych zjawisk i odkryć tajniki przyrody.
  - Ogród na Dachy – znajduje się na dachu Centrum Nauki Kopernik przy ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20 w Warszawie. To miejsce, w którym można zrelaksować się i podziwiać piękne widoki na miasto, jednocześnie doświadczając różnych bodźców sensorycznych.
  - Ogród Zdrowia – znajduje się przy ul. Szwedzkiej 3 w Warszawie. To miejsce, które oferuje bogactwo bodźców natury, takich jak różne gatunki roślin, ptaki i wodne elementy.
  - Ogród przy Muzeum Etnograficznym – znajduje się przy ul. Kredytowej 1 w Warszawie. To miejsce, w którym można zobaczyć różne gatunki roślin i doświadczyć różnych bodźców sensorycznych, takich jak zapachy i dźwięki.

W Warszawie istnieje także wiele innych parków i ogrodów, które niekiedy są specjalnie zaprojektowane jako ogrody sensoryczne, ale oferują wiele bodźców i są pięknymi miejscami do relaksu i wypoczynku, są wśród nich parki kieszonkowe.

Park kieszonkowy to niewielki, zwykle miejski park lub zielony skwer, który jest zaprojektowany jako miejsce wypoczynku i relaksu dla mieszkańców miasta. Parki kieszonkowe powstają na nieużytkach, skwerach, placach, przy chodnikach, na parkingach lub w innych mało wykorzystywanych przestrzeniach miejskich. Charakteryzują się one zazwyczaj niewielką powierzchnią, ale za to oferują ciekawe aranżacje zieleni,

ławki, miejsca do piknikowania, elementy małej architektury, oświetlenie i małe fontanny.

Parki kieszonkowe mają na celu poprawę jakości życia w mieście, zwłaszcza w przestrzeniach, gdzie brakuje zieleni i miejsc do wypoczynku. Ich budowa przyczynia się do poprawy estetyki miasta, a także sprzyja aktywności fizycznej mieszkańców i integracji społecznej. Dodatkowo, parki kieszonkowe mogą pomagać w ochronie bioróżnorodności, zwłaszcza w przypadku, gdy są one zaprojektowane z myślą o zachowaniu i promowaniu różnorodności roślinnej.

W Warszawie istnieje kilka takich parków kieszonkowych, oto niektóre z nich:

- Skwer Kard. Stefana Wyszyńskiego – znajduje się przy ul. Miodowej 24 w Warszawie.
- Skwer Na Rozdrożu – znajduje się przy ul. Puławskiej 42 w Warszawie.
- Skwer przy ul. Wilczej – znajduje się w centrum miasta, przy ul. Wilczej 21.
- Skwer przy ul. Szwoleżerów – znajduje się w dzielnicy Żoliborz, przy ul. Szwoleżerów.
- Skwer przy ul. Wiertniczej – znajduje się w dzielnicy Mokotów, przy ul. Wiertniczej 120.

Wszystkie one oferują nie tylko zieleni, ale także fontanny, ławki i miejsca do piknikowania i wypoczynku.

Warto zainteresować się tematem parków ekologicznych w Rembertowie, bo utworzenie ich uporządkuje naszą dzielnicę, także pod kątem wizualnym i estetycznym.

**Elżbieta Jabłońska**

„Stowarzyszenie Lepszy Rembertów”

Źródło - internet – GPTO



## Okiem zielarza-terapeuty:

# Okiem zielarza-terapeuty: wiosenna kuracja dla kobiet

Już po świętach wielkanocnych u większości z nas pojawiły się dodatkowe kilogramy. Regularne poranne ćwiczenia, bicze szkockie oraz codzienne spacerowanie na świeżym powietrzu mogą zredukować masę ciała i poprawić jędrność skóry. Czasem jednak zwiększenie obwodu brzucha, wzdęcia oraz tępy ból w podbrzuszu mogą być zapowiedzią problemów ginekologicznych. Jeżeli dodatkowo pojawiają się obfite krwawienia lub częste infekcje intymne, należy zdefiniować problem (i udać się na badania, także laboratoryjne) oraz wykonać wiosenną kurację oczyszczającą macicę, krew/limfę oraz usprawniającą nerki. A przy okazji odzyskać swoją dawną sylwetkę.

**Pierwsze pytania, które zadają pacjentkom w towarzyszących problemach ginekologicznych, brzmią: Czy towarzyszy Ci przewlekły stres/ masz obniżony nastrój/ depresję? Jak się wypiasz/ czy towarzyszy Ci bezsenność? Jakie masz/miałaś relacje ze swoją matką? Czy budząc się rano, jesteś ciągle zmęczona i czujesz się opuchnięta? Czy miewasz migreny? Ile napojów spożywasz w ciągu dnia i jak często oddajesz mocz? Czy masz problemy trawienne, z jelitami, codzienne wypróżnienia?** Powyższe pytania pozwalają określić poziom stresu w ciele (na który hormony są szczególnie „wrażliwe”), rezerwy energetyczne organizmu (osłabione nerki powodują senność, apatię, brak chęci do życia i działania), krążenie obwodowe i mikrokrążenie (zimne stopy i dłonie, problemy skórne, słaba krew), odporność organizmu (częste infekcje intymne), poziom odwodnienia (im większe, tym gorszy stan błon śluzowych, wypadające włosy, ciemniejszy mocz) oraz relacje w rodzinie (macica jako metafora domu, którą tworzymy same oraz tworzyła nam nasza matka).

Jako zielarz-fitoterapeuta jestem zdania, że zaburzenia i problemy hormonalne nie są jednostką chorobową jako taką, ale wtórną konsekwencją braku równowagi w organizmie i przewlekłego stanu zapalnego. Jeśli usunie się ww. przyczyny przy pomocy metod naturalnych, istnieje szansa na polepszenie swojego zdrowia, także reprodukcyjnego, bez pomocy skalpela. Czasami już zmiana żywienia (przejęcie z posiłków surowych na ciepłe oraz zmiana rozkładu posiłków w ciągu dnia) wystarczy, aby przywrócić równowagę w organizmie. Czasem jednak potrzebna jest równoczesna terapia, aby rozwiązać przyczyny nawracających dolegliwości.

## Jakie mogę Wam dać porady na wiosenne oczyszczenie macicy i częstą u kobiet anemię?

**Pokrzywa i spółka dobre na wszystko, czyli mieszanki ziołowe!** Pokrzywa była ceniona w medycynie ludowej od zarania dziejów. Nie tylko za swoje właściwości krwiotwórcze i witaminizujące dla kobiet z anemią, ale również za niezwykle możliwości związane z oczyszczaniem i odnawianiem krwi oraz, podobnie jak liść brzozy, wzmagające diurezę nerek. Dodatkowo przy ww. schorzeniach będzie wpływać korzystnie na zlikwidowanie stanu zapalnego wraz z niechcianymi zmianami niezłośliwymi. Warto więc wdrożyć mieszankę ziołową na oczyszczenie krwi, limfy i nerek, co wpływa na oczyszczenie się narządu rodnego. W połączeniu synergicznym m.in. z kaliną koralową usunie obfite i bolesne krwawienia oraz obkurczy macicę, podczas gdy krwawnik zapobiegnie krwotokom z dróg rodnych i wyreguluje miesiączki. Liść orzecha włoskiego rozredzi krew i limfę i zapobiegnie gniciu jelitowemu. Macierzanka piaskowa rozgrzeje nerki, przywróci do życia energię i witalność. Kozieradka wzmocni siłę fizyczną i psychiczną. Owoce głogu, dzikiej róży i jarzębiny wzmocnią i odżywią organizm w niezbędne minerały i witaminy. Nagietek lekarski oraz wiązówka błotna rozprawią się skutecznie ze stanem zapalnym. Podczas kuracji wiosennej nie może zabraknąć świeżych lub suszonych liści mniszka lekarskiego, wspaniałych do skutecznych kuracji odtruwających krew i płyny ustrojowe (zapobiegają też obrzękom). Tym-

czasem sok z brzozy doskonale przefiltruje nam nerki i zażegna problemy z pęcherzem, podobnie jak widlak gwiazdzisty.

**Z miłości do kobiecego zdrowia, czyli kuracja olejem funkcyjnym KOBIECA MOC:** macerat olejowy z nagietka i kory kaliny koralowej to doskonała **baza do mieszanek na schorzenia kobiece**. Dodanie olejku eterycznego z krwawnika, rumianku, hyzopu lekarskiego oraz cyprysa wiecznie zielonego pobudzi mikrokrążenie, zlikwiduje stany zapalne oraz zadziała rozkurczowo. Może być stosowany bezpośrednio na podbrzusze 1-2 x dziennie po kilka kropel. To zarówno skuteczna profilaktyka, jak i terapia w przypadku omawianych dolegliwości kobiecych. Uwaga! Olejek można również wykorzystać w terapii tarczycy, smarując gruczoł kilkoma kroplami 1 x dziennie. Dodatkowo warto zastosować dopochwowo Vigantol w kroplach (w tamponie) oraz zacząć robić okłady na noc z ziół szwedzkich.

Choroby kobiece to bardzo delikatna sprawa, dlatego należy podchodzić do każdej z kobiet indywidualnie. Bo za każdym schorzeniem stoi „jakaś historia”. Jeżeli chcesz w sposób naturalny i nieinwazyjny pomóc sobie w problemach kobiecych, jak torbiele, mięśniaki, nawracające infekcje, nieregularne, obfite, bolesne menstruacje czy przerost endometrium, zapraszam do gabinetu. Zapraszam też na terapeutyczne sesje dla kobiet z wizualizacją. Zapisy pod nr. **505 724 094**.

Z wiosennymi pozdrowieniami

**Doktor Z Karolina Julia Siemek**



**Zajęcia z samoobrony**  
BEZPIECZNA REMBERTOWIANKA  
ul. Strażacka 104  
UKS GLADIATOR WARSZAWA  
17:00 Wtorki  
Czwartki  
Zajęcia są bezpłatne. Zapisy: tel. 886 273 315  
Projekt finansuje Dzielnica Rembertów  
Możesz dołączyć w każdym momencie.  
Zajęcia będą trwały do 29.06  
oraz od 5.09 do 28.12.2023



URZĄD DZIELNICY REMBERTÓW M.ST. WARSZAWY  
ORAZ  
**AKADEMIA SPORTU WESOŁA**  
zapraszają na  
**NORDIC WALKING**  
bezpłatne zajęcia z instruktorem  
OD MARCA DO GRUDNIA 2023  
TERMINY ZAJĘĆ:  
Boisko "WEMBLEY", ul. Działyczyków, Rembertów:  
Wtorki 18:00 - 19:30  
Czwartki 18:00 - 19:30  
Teren Rekreacyjny Mokry Łąg, Rembertów:  
Soboty 9:30 - 11:00  
zmienne lokalizacje - godziny i miejsca zbiórek na Facebooku  
Niedziele  
Nordic Walking - Rembertów  
PROJEKT FINANSUJE DZIELNICA REMBERTÓW



## Wiosna w Domu Kultury „Rembertów”



Nareszcie – upragniona pora roku! W Domu Kultury „Rembertów” przywoływałyśmy ją już od początku marca, zaczynając od poezji. 1 marca

Koło Literackie „Rembertowskie Pióra” pod przewodnictwem Agaty Kowalczyk tworzyło kolejne słowne impresje... W sobotę 4 marca na hali sportowej WUM odbyły się **Mistrzostwa Warszawy Modeli Szybowców Halowych** w kategorii F1N. Dom Kultury „Rembertów” reprezentowali uczestnicy Modelarni Lotniczej, którzy wywalczyli drużynowe wicemistrzostwo Warszawy, potwierdzając tym samym swoją przynależność do czołówki drużyn nie tylko w Warszawie, ale także w Polsce!

Dzień Kobiet świętowałyśmy koncertem „**Kobiet jak z bajki**”, podczas którego wystąpiła sekcja wokalna pod opieką Malwiny Borkowicz. 11 marca spektakl „**Grubsza Sprawa**” Teatru FOYER w reżyserii Sławomira Kosyła kolejny raz przyniósł wielki sukces – dzięki połączeniu humoru i refleksji, a także błyskotliwej grze aktorskiej. 13 i 14 marca podczas **warsztatów kulinarnych** grupa śmiałków przyobleczonych w fartuchy przygotowała świeżutkie pieczywo, a do tego rozmaite pasty i hummus. Pieczę nad pracami kuchennymi sprawowała Marzenna Kosowska. 22 marca odbyło się **spotkanie z Anną i Marcinem Szymczakami**, podróżnikami, którzy swymi opowieściami przenieśli nas do wielowymiarowej Afryki. 23 marca można było posłuchać wykładu „**Stop cukrzyca**”. 25 marca Jerzy Winsze pomógł rembertowianom przy-



Spotkanie z podróżnikami (fot DKR)

gotować się do sezonu na dwóch kołach - dzięki **bezpłatnemu przeglądowi rowerowemu**.

29 marca rozpoczęliśmy nowy cykl w Domu Kultury „Rembertów”: „**Wieczór z Artystą**”. Naszym pierwszym gościem był **Radosław Pazura**. Aktor w rozmowie z Malwiną Borkowicz opowiedział o imponujących początkach swojej kariery, podejściu do show-biznesu i marzeniach zawodowych. Spotkanie zostało zakończone przesłaniem: zarówno w sztuce, jak i w życiu najważniejsze jest - odnaleźć siebie i pozostać sobą.

Kwiecień rozpoczęliśmy wielkanocnymi przygotowaniami do świąt: dzięki **warształtom kulinarnym** w kuchni zagościły mazurki: na kruchym spodzie, na biszkipocie, z kajmakiem, czekoladą... 5 kwietnia dzieci podziwiała spektakl „**Księżniczka Rosa i Klimek**” w wykonaniu Teatru Katarynka. Od 6 kwietnia w holu głównym można oglądać **święteczną wystawę sekcji plastycznej** (instruktorka: Aleksandra Dudek). 12 kwietnia parkiet wypełnił się roztańczonymi parami podczas imprezy

z DJ-em Witkiem. 16 kwietnia otworzyliśmy sezon plenerowy **piknikiem artystycznym dla dzieci**. Do 28 kwietnia można oglądać **wystawę prac ceramicznych**, stworzonych pod okiem Patrycji Miłczewskiej – „Naczynie, rzeźba i forma całkiem nieużytkowa”. 19 kwietnia gościliśmy w ramach kolejnego „Wieczoru z Artystą” **Kacpra Kuszewskiego**, aktora i wokalistę.

Zapraszamy na majowe wydarzenia, a w szczególności na zbliżający się wielkimi krokami **ART FESTIWAL REMBERTÓW 2023**, który rozpoczniemy już **28 maja o godz. 13:00** wielką, kolorową paradą przez ulice Rembertowa! Nasz wesoły pochód rozpoczniemy pod Urzędem Dzielnicy, a zakończymy brassowym koncertem na scenie plenerowej Domu Kultury „Rembertów”. Nie może Was tam zabraknąć!

Wszelkie informacje dotyczące wydarzeń można znaleźć na naszym Facebooku i na stronie **dkrembertow.waw.pl**.

**Dom Kultury „Rembertów”**



Wieczór z Artystą – Radosław Pazura (fot DKR)



Warsztaty kulinarne (fot DKR)



Przeгляд rowerowy (fot DKR)

## 40. EDYCJA KONKURSU „WARSZAWA W KWIATACH”

W tym roku przypada 40. jubileuszowa edycja konkursu „Warszawa w kwiatach” – największej akcji wspólnego upiększania miasta. Zgłoszenia będą przyjmowane od 1 czerwca, ale już teraz mieszkańcy mogą skorzystać z bezpłatnych warsztatów ogrodniczych i przygotować się do konkursu.

### Konkurs z tradycją

„Warszawa w kwiatach” to kontynuacja przedwojennej tradycji ukwiecania stolicy przy udziale warszawianek i warszawiaków. Historia konkursu sięga lat 30., kiedy prezydent Warszawy Stefan Starzyński zamarzył, aby stolica rozkwitała niczym inne europejskie metropolie. Dzięki niemu rozwijały się miejskie ogrody, powstawały nowe skwery, zieleńce i kwietne rabaty, ale przede wszystkim – pojawiła się wyjątkowa społeczna inicjatywa. W akcję wspólnego dekorowania i zazieleniania miasta angażowali się mieszkańcy Warszawy. Konkurs na najpiękniejsze balkony i ogrody ogłaszany był co roku aż do wybuchu wojny, a uczestniczyli w nim setki warszawiaków. Reaktywacja akcji nastąpiła dopiero na początku lat 70. Przez kolejne lata m.st. Warszawa razem z Towarzystwem Przyjaciół Warszawy kontynuowało tę tradycję i promowało miłość do zieleni wśród mieszkańców.

*Warszawa w kwiatach to konkurs, w którym doceniamy i wyróżniamy pasjonatów zieleni. Czekamy na*

*zgłoszenia wszystkich projektów, które są hołdem dla miejskiego ogrodnictwa – ukwieconych okien i balkonów, przydomowych ogrodów czy kawiarnianych ogródków. Tegoroczna 40. edycja tego historycznego konkursu to kontynuacja pięknej tradycji krzewienia miłości do zieleni wśród warszawianek i warszawiaków – mówi Magdalena Młochowska, dyrektor koordynator ds. zielonej Warszawy.*

### Przygotuj się do konkursu

Warszawiacy mogą wziąć udział w bezpłatnych warsztatach i wykładach na temat ogrodnictwa i zieleni miejskiej, a także w spacerach edukacyjnych organizowanych na terenie stołecznych parków i ogrodów. Podczas spotkań swoją pasją dzielą się najlepsi eksperci stołecznego Zarządu Zieleni i partnerów konkursu. Wszystkie informacje o aktualnych wydarzeniach dostępne są na profilu Warszawa w kwiatach, Pawilonu Edukacyjnego Kamień oraz stronie Zarządu Zieleni m.st. Warszawy.

### Zgłoś swój balkon i ogród

Zgłoszenia do 40. edycji konkursu będą zbierane od 1 czerwca do 17 lipca w 9 kategoriach:

1. balkony, loggie i okna,
2. inicjatywy sąsiedzkie,
3. ogrody i ogródki przydomowe przy budynkach jedno- i wielorodzinnych,

4. osiedla mieszkaniowe,
5. aranżacja zieleni (przy kawiarniach, sklepach, punktach usługowych),
6. ogród lub ogródek edukacyjny (przy placówkach edukacyjnych),
7. założenie ogrodowe statutowe,
8. założenia ogrodowe niestatutowe,
9. ogródki Działkowe Kwietne.

Jury przyzna także 4 nagrody specjalne. Regulamin konkursu dostępny jest na stronie <https://zww.waw.pl/warszawawkwiatach/>.

27 sierpnia odbędzie się finałowy piknik pełen kwiatowych atrakcji, podczas którego poznamy właścicieli najpiękniej ukwieconych ogrodów i balkonów w Warszawie.

Partnerami konkursu są: Ogród Botaniczny Uniwersytetu Warszawskiego, PAN Ogród Botaniczny – CZRB w Powsinie, Fundacja Kwietna, Fundacja Krajobrazy, Związek Szkółkarzy Polskich, Garden Masterclass Polska, Rojewski Roses, Polskie Towarzystwo Różane oraz Wydawnictwo Wytwórnia. Patronat medialny objęli: Radio Dla Ciebie, Zieleń Miejska oraz Murator.

Organizatorem jest Zarząd Zieleni m.st. Warszawy i Towarzystwo Przyjaciół Warszawy.

UM Warszawa

## Maj z kulturą i uśmiechem w Domu Kultury „Wygoda”

**Maj nie bez powodu uznawany jest za jeden z najpiękniejszych miesięcy w roku! Natura obudzona z długiego zimowego snu aktywnie rozkwita, mieni się kolorami i zapachami! Nie sposób usiedzieć w domu, kiedy majowe słońce kusi, a dni są coraz dłuższe.**

I tak jak nasz mały Sąsiedzki Ogródek powoli zmienia się w kwietną łąkę, tak samo nasz majowy plan wydarzeń obfituje w mnóstwo ciekawych propozycji – zarówno dla najmłodszych, jak i tych nieco starszych. Najbardziej cieszy nas fakt, że będziemy mogli zapraszać Was na kulturalne imprezy „pod chmurką” – na naszej pięknej scenie plenerowej!

Zachęcamy do aktywnego uczestnictwa w przygotowanych wydarzeniach – jest w czym wybierać!

W maju świętują nasze Kochane Mamusie! Z tej okazji zaplanowaliśmy warsztaty handmade, na których metodą szycia wykonacie drobne, ale piękne upominki dla Mam – gumki scrunchie i urocze opaski na włosy. Z pewnością będą zachwycone! Warsztaty odbędą się **11 maja o godz. 17.30**. Z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc obowiązują zapisy.

Po majówkowej przerwie spotkamy się po raz pierwszy w tym roku na scenie plenerowej, na której zostanie zaprezentowany magnetyzujący teatr naturalny z muzyką na żywo: „Tańcząc ku korzeniom”. Spektakl przybliży człowieka do świata przyrody i zaciera granice pomiędzy życiem i sceną. Opiera się na poszukiwaniu naturalnego



ruchu na styku człowiek – natura, ekspresji emocji, podejmowaniu dialogu z uniwersum. Podążanie za wewnętrznymi obrazami i impulsami związanymi z życiem kwiatów, drzew, ich związkami z życiem człowieka pozwoli głęboko zanurzyć się w cieple i uzewnętrzniać to, co wyłania się w głębi podświadomości.

„Tańcząc ku korzeniom” powstał dzięki współpracy Anny Ługowskiej i Katarzyny Markowskiej ze Sztuki Ciała, Marka Kowalskiego z Teatru Akt. Działaniu towarzyszy muzycznie Bartosz Ługowski. „Tańcząc ku korzeniom” już **14 maja, godz. 18.00**. Wstęp wolny.

Naszych najmłodszych sympatyków zapraszamy na plenerowe spotkanie z Teatrem TAK podczas przedstawienia „Benio w opałach”. Historia zaczyna się wśród wodnych lilii i tataraków, gdzie żyje sobie spokojnie zielona żaba Benio. Jednak nie jest ona do końca takim zwykłym płazem – ale o tym przekonacie się podczas spektaklu! Przedstawienie jest świetną formą nauki poprzez zabawę i zawiera mnóstwo elementów języka angielskiego. Na spotkanie z Beniem zapraszamy **19 maja (piątek) o godz. 17.30**. Wstęp wolny.

Majową dawkę wysmienitego humoru z smakiem i klasą zapewni nam **Kabaret „Czy**

**jakoś tak”**, który znowu zeszłorocznego występu na naszej scenie plenerowej. Tym razem aktorski kwartet zaprasza na swój nowy program kabaretowy pt. „Wrzuć na luz”.

Zdrowa dawka śmiechu, rozrywki oraz same pozytywne wzruszenia przy muzyce na żywo – to wszystko gwarantują nasi wspaniali goście z kabaretu „Czy jakoś tak”.

Zapraszamy już **26 maja o godz. 18.00** pod scenę plenerową przy ul. Koniecpolskiej 14.

Impreza, którą planujemy dla naszych Kochanych dzieci, wymaga dużo więcej miejsca niż przestrzeń, którą dysponujemy przy Koniecpolskiej 14! Już **27 maja** zapraszamy na **Dzień Dziecka w Rembertowie 2023**, który organizujemy we współpracy z Urzędem Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy.

Czeka na Was 100 atrakcji (a może i więcej!): „powietrzne miasteczko”, miasteczko cyrkowe wraz z wieloma atrakcjami, gigantyczne bańki mydlane, zjeżdżalnia rolkowa, warsztaty chodzenia po linie, zabawy na świeżym powietrzu i wiele, wiele innych. Będzie kolorowo, wesoło i aktywnie! Zanonujcie sobie koniecznie w kalendarzu: **27 maja, godz. 12.00-17.00, Teren Rekreacyjny przy ul. Strażackiej**. Nie może Was tam zabraknąć! Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

Więcej informacji już wkrótce na naszym profilu FB i stronie [www.dkwygoda.waw.pl](http://www.dkwygoda.waw.pl), informacja tel. **22/812 06 33**.

Cieszymy się na piękne majowe spotkania z Wami – zarówno te stacjonarne, jak i te na powietrzu. Zaglądjcie na nasze media społecznościowe – znajdziecie tu wszystkie informacje o aktualnych i planowanych specjalnie dla Was wydarzeniach.

Beata Boćkowska





**MULTI-MEDICA<sup>®</sup>**  
**REMBERTÓW**

*Jesteś w dobrych rękach*

**Opieka medyczna:**

- Dermatolog
- Endokrynolog
- Gastrolog
- Ginekolog
- Internista
- Laryngolog
- Kardiolog
- Medycyna Pracy
- Neurolog
- Okulista
- Ortopeda
- Pediatria
- Rehabilitacja
- Badania USG

**ul. Paderewskiego 130**  
**04-438 Warszawa**  
**tel. 506 705 506**  
**multimedica-rembertow.pl**

Prosimy o wcześniejsze zapisywanie się telefonicznie w godzinach 08:00-21:00

 **POLUB NAS NA FACEBOOKU I BĄDŹ NA BIEŻĄCO**  
facebook.com/multimediacrembertow



**Chcesz mieszkać ładniej?**

**ZADZWOŃ!**  
**506 656 151**

**POGOTOWIE wnętrzarskie**  
www.11993.eu

OGŁOSZENIA DROBNE

- Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu, komórki i telewizora. Zakupy online. Osoby starsze – promocja! Student. Tel. 533-404-404
- Zdecydowanie kupimy różnego rodzaju antyki i starocie od A do Z. Płacimy gotówką. Tel. 601 460 186
- Sprzątanie, zakładanie ogródków działkowych, ścieżki, kostka, nawodnienia, oczka wodne. Glazura i terakota. Tel. 600 402 977

**PRACE ZIEMNE  
PORZĄDKOWE  
WYSOKOŚCIOWE**  
**Tel. 504 301 405**

**WYCINANIE DRZEW  
podcinanie gałęzi**  
**USŁUGI OGRODOWE  
prace porządkowe**  
**TRANSPORT Tel. 513 148 238**

**PODCINANIE,  
WYCINANIE DRZEW**  
**NAPRAWA, CZYSZCZENIE RYNIEN**  
**tel. 606-808-358**

**PRZYCINANIE DRZEW  
ŻYWOPILOTÓW  
RĘBAK • WYWÓZ**  
**Tel. 504 301 405**



**Wycieczki z PTTK**

Koło PTTK Warszawa-Wesoła serdecznie zaprasza wszystkich chętnych mieszkańców na nasze najbliższe wyjazdy. Już 13 maja organizujemy spływ kajakowy rzeką Radomką, następnie w dniach 2-5 czerwca (wyjazd w piątek rano) – wycieczka górską w Karkonosze, zajrzemy też na jeden dzień na Polanę Izerską, 16-18 czerwca – wycieczka autokarowa do Szczecina i okolic, 24-26 czerwca – spływ kajakowy rzeką Tanwią, 24-27 sierpnia (wyjazd w czwartek rano) – wycieczka górską w Rudawy Janowickie, Góry Wałbrzyskie i Kamienne. Możliwość udziału w wycieczkach jest dla wszystkich chętnych, nie ma obowiązku przynależności do PTTK. Wystarczą chęci i dobry nastrój. Więcej informacji oraz możliwość zapisów są na naszej stronie internetowej [www.pttkwesola.pl](http://www.pttkwesola.pl).  
**Zapraszamy!**

NA NASZYCH ŁAMACH MOŻNA ZAMIEŚCIĆ  
DWA TYPY OGŁOSZEŃ DROBNYCH

- **OGŁOSZENIE TEKSTOWE** o objętości do 20 wyrazów – płatne 24,60 zł (brutto)
- **OGŁOSZENIE W RAMCE** 43 x 20 mm – płatne 61,50 zł (brutto)

Zamówienia można dokonać do 20 dnia poprzedniego miesiąca telefonicznie: tel.: 22 810 26 04 lub mailowo [drobne@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:drobne@wiadomosciasiedzkie.pl)  
Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).



REMBERTÓW  
**wiadomości sąsiedzkie**

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie gwarantuje ich publikacji. Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej. Za informacje zawarte w reklamach redakcja nie odpowiada.

**Wiadomości Sąsiedzkie Rembertów – gazeta mieszkańców dzielnicy Rembertów i okolic**

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Olga tęcka - Olesińska (sekretarz redakcji), Michał Pawlak.  
Redakcja: tel.: 607-288-793 (kontakt w godz. 15.00-18.00), e-mail: [redakcja.rembertow@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:redakcja.rembertow@wiadomosciasiedzkie.pl).  
Reklama: Bożena Doleżał – tel. 607-306-979, e-mail: [reklama@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:reklama@wiadomosciasiedzkie.pl).  
Adres do korespondencji: 03-938 Warszawa, ul. Zwycięzców 20, lok. 2.  
Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2353-1851. Nakład: 6000 egz. Gazeta bezpłatna!



# Poznaj ofertę Stalgast dla Oświaty!

Zeskanuj kod i dowiedz się więcej!



dlaoswiaty.stalgast.com



Stalgast sp. z o.o. | Plac Konesera 9, Budynek O | 03-736 Warszawa | infolinia: 801 40 50 63 | stalga.com

## ZAPRASZAMY



tel. 22 815 68 00, 22 812 03 99 kontakt@kolmed.pl

### ZABIEGI Z ZAKRESU CHIRURGII ORTOPEDYCZNEJ

- Operacja CIEŚNI NADGARSTKA
- Zespół kanału GUYONA
- Zespół tunelu nerwu łokciowego
- Palec zatraskujący
- Przykurc DUPUYTRENA

Zabiegi ortopedyczne w KOLMED wykonują doświadczeni specjaliści ortopedii i traumatologii ruchu:

- dr n. med. **Edward Dobies**
- lek. **Aleksander Wielopolski**
- lek. **Marek Kawula**

Zabiegi z zakresu ORTOPEDII wykonywane w przychodni KOLMED odbywają się po uprzedniej konsultacji lekarskiej, podczas której lekarz specjalista przeprowadza z Pacjentem wywiad medyczny. Zabiegi z zakresu ortopedii wykonywane są w warunkach ambulatoryjnych, bezpośrednio po zabiegu pacjent może wrócić do domu.

RÓWNIEŻ W ZNIECZULENIU ANESTEZJOLOGICZNYM



### FIZJOTERAPIA I REHABILITACJA

- Konsultacja fizjoterapeuty
- Masaż leczniczy całego ciała
- Masaż relaksacyjny
- Masaż leczniczy kręgosłupa lub innych części
- Terapia manualna (30 i 60 minut)
- Kinezyterapia indywidualna (w tym wyciągi, 30 i 60 minut)
- Kinezytaping
- Ultradźwięki
- Prądy galwaniczne
- Prądy diadynamiczne



**LEKARZ**  
Konsultacja ortopedyczna, neurologiczna, reumatologiczna oraz lekarza rehabilitacji medycznej



**FIZJOTERAPEUTA**  
Konsultacja i zabiegi



**MASAŻYSTA**  
Terapia masażu, masaż relaksacyjny

- Prądy interferencyjne
- Jonoforeza
- Fonoforeza
- Laser
- Magnetoterapia
- Elektrostymulacja

- Krioterapia
- Instruktaż ćwiczeń do domu (30 minut)
- Konsultacje i zabiegi prowadzą:
- mgr **Jarosław Dąbrowski**
- mgr **Władysław Landziuk**

### OKULOPLASTYKA

OKULOPLASTYKA jest dziedziną skupiającą się na obszarze wokół oczu i ma ona na celu wyleczenie wszelkich zmian czy to związanych z przebytą chorobą, czy też pojawiających się z wiekiem.

#### Chirurgia powiek i okolicy oczu, dla Niej i dla Niego

- BLEFAROPLASTYKA powiek górnych
- BLEFAROPLASTYKA powiek dolnych
- ENTROPION – podwinięcie powieki do wewnątrz



- EKTROPION – odsonięcie wewnętrznej części powieki
  - DROBNE ZABIEGI OKULISTYCZNE (usunięcie kaszaka, gradówki itp.)
- Przed każdym zabiegiem konieczna jest wizyta kwalifikacyjna, na której podejmowana jest decyzja co do rodzaju zabiegu. Zabieg wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym lub ogólnym. Zabiegi w KOLMED wykonują specjaliści okulistyki:
- lek. **AGATA BEŁŻECKA** (specjalista okulista)
  - lek. **DANUTA KORPOROWICZ** (specjalista okulista)
  - lek. **PAULINA SURMA** (lekarz okulista)

KOLMED Sp. z o.o. Sp. k.  
ul. Bursztynowa 2c, 04-749 Warszawa



www.kolmed.pl